«Согласовано»
Директор
_____
"___" _____ 2020г.

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "БалтСервис"
_____ А.С.Яковенко
11 января 2021 г.

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся для учащихся общеобразовательных учреждений Калининградской области (старшая школа) 2020 -2021 г.г.

Сезон: Осень с Приложениями по сезонным заменам согласно требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08
По рекомендациям СанПиН 2.4.5.2409-08
На основании Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011г.
Возрастная градация от 11 лет ; 55-60 % суточного рациона

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	глеводы,		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
01 день понедельник															
Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/100	0500	100	1,196	4,088	6,707	68,405	0,055	0	1,840	2,128	27,460	51,095	35,145	0,664
2	Сосиска отварная с соусом 1/50/30	1418 (СР № 243)	80	5,924	11,623	3,035	140,438	0,097	0	0,048	0,312	15,872	77,204	10,852	0,985
3	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	7,140	5,482	48,938	273,653	0,118	0	0,025	1,518	21,303	63,531	11,509	1,174
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
6	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				**20,923**	**24,785**	**103,865**	**722,216**	**0,387**	**0**	**1,933**	**5,085**	**230,344**	**389,533**	**114,806**	**6,459**
Обед															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672 (СР №45)	100	1,571	4,088	5,057	63,305	0,033	0	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441 (СР № 101)	250	5,083	8,249	23,634	189,111	0,108	0	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Котлета мясная в соусе 1/100	1696 (СР № 268)	100	10,965	19,782	22,120	310,377	0,405	0	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
4	Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	1680 (СР № 302)	180	7,988	6,647	36,055	235,992	0,272	0	0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,700	127,088		42			8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:				**27,867**	**39,254**	**130,769**	**987,833**	**0,917**	**42**	**0,605**	**13,497**	**158,554**	**496,846**	**224,191**	**9,406**
Всего:				**48,790**	**64,039**	**234,634**	**1 710,049**	**1,304**	**42**	**2,538**	**18,581**	**388,898**	**886,379**	**338,998**	**15,865**
02 день вторник															

Завтрак

1	Омлет 1/200	1706 (СР № 210)	200	16,226	20,644	2,472	260,588	0,084	0	0,307	5,040	115,960	262,501	20,000	3,092
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с ветчиной и сыром 1/30/5/15/10	369 (СР № 8)	60	8,055	10,545	15,485	189,065	0,037	0	0,041	0,840	108,700	121,200	14,670	0,760
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665 (СР № 378)	200	1,570	1,281	17,411	87,451	0,000	0	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				**26,501**	**32,770**	**44,318**	**578,204**	**0,156**	**0**	**0,358**	**6,080**	**319,938**	**450,650**	**56,834**	**5,691**

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682 (СР № 52)	100	1,380	8,084	8,096	110,660	0,018	0		3,612	37,720	40,310	20,460	1,317
2	Суп Полевой с рыбой 1/250	1150 (СР № 115)	250	2,892	4,469	26,421	157,477	0,131	0		2,112	31,443	72,064	28,385	1,082
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702 (СР № 259)	250	21,635	12,085	50,640	397,865	0,308	0	0,400	4,850	48,965	252,001	113,210	3,097
4	Компот из изюма 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030	42			21,000	19,356	8,200	0,497
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:				**28,529**	**25,217**	**122,230**	**829,993**	**0,587**	**42**	**0,400**	**11,724**	**155,628**	**480,730**	**198,755**	**8,243**
Всего:				**55,030**	**57,987**	**166,548**	**1 408,197**	**0,743**	**42**	**0,758**	**17,804**	**475,566**	**931,380**	**255,589**	**13,935**

03 день среда

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817 (СР № 29)	100	1,471	4,088	6,192	67,445	0,032	0	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	0,794
2	Плов с мясом 1/200	1692 (Ср № 265)	200	12,822	21,058	45,374	422,306	0,566	0	0,320	4,016	45,460	262,423	78,020	1,997
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	0	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				**17,736**	**25,974**	**91,938**	**672,457**	**0,733**	**0**	**0,760**	**7,064**	**137,598**	**400,368**	**138,329**	**6,411**

Обед

1	Салат Морковный с чесноком 1/100	1678 (СР № 65)	100	1,299	6,094	6,865	87,499	0,059	0	1,900	3,021	31,140	54,530	36,570	0,711
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (СР № 96)	250	5,468	9,169	23,506	198,421	0,083	0	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
3	Макаронник с мясом 1/250	877 (СР № 285)	250	19,363	23,747	64,306	548,401	0,660	0	0,200	4,396	45,031	190,375	34,938	2,422
4	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	42		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:				**28,397**	**39,579**	**123,810**	**965,042**	**0,908**	**42**	**2,322**	**11,444**	**146,884**	**422,673**	**128,778**	**7,116**
Всего:				**46,133**	**65,553**	**215,747**	**1 637,499**	**1,641**	**42**	**3,083**	**18,508**	**284,481**	**823,042**	**267,107**	**13,527**

04 день четверг

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672 (СР №45)	100	1,571	4,088	5,057	63,305	0,033	0	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Тефтеля куриная в соусе 1/100	1770 (СР № 301)	100	16,564	6,789	21,196	212,140	0,086	0	0,032	2,697	18,547	137,802	62,126	1,211
3	Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	1680 (СР № 302)	180	7,988	6,647	36,055	235,992	0,272	0	0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287

4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,754	1,512	19,559	98,856	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
6	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				**31,156**	**19,827**	**107,077**	**731,374**	**0,506**	**0**	**0,412**	**9,980**	**208,138**	**511,753**	**252,402**	**9,266**
Обед															
1	Салат Степной из отварных овощей 1/100	1446 (СР № 67)	100	1,470	8,340	15,886	144,484	0,070	0	0,410	3,686	21,640	48,270	20,760	0,747
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440 (СР № 81)	250	4,798	8,929	20,464	181,411	0,061	0	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Котлета рыбная в белом соусе 1/100	1767 (СР № 234)	100	12,541	10,455	22,170	232,934	0,077	0	0,027	4,062	30,877	138,998	26,362	0,778
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (СР № 312)	180	3,911	5,858	26,464	174,223	0,185	0	0,031	0,217	55,926	116,802	39,598	1,477
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	42		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:				**25,067**	**34,131**	**114,076**	**863,753**	**0,505**	**42**	**0,682**	**11,720**	**186,586**	**456,818**	**144,355**	**6,815**
Всего:				**56,224**	**53,958**	**221,153**	**1 595,127**	**1,011**	**42**	**1,094**	**21,699**	**394,723**	**968,571**	**396,757**	**16,081**
05 день пятница															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694 (СР № 173)	200	6,203	8,335	27,688	210,579	0,136	0	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с ветчиной и сыром 1/30/5/15/10	369 (СР № 8)	60	8,055	10,545	15,485	189,065	0,037	0	0,041	0,840	108,700	121,200	14,670	0,760
3	Печенье весовое в ассортименте 1/50	-/-	50	3,700	4,700	36,550	203,300	0,065	0			13,000	42,000	15,000	0,700
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	0	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:				**18,123**	**23,616**	**94,884**	**664,570**	**0,258**	**0**	**0,082**	**1,870**	**262,923**	**346,703**	**86,628**	**3,251**
Обед															
1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,242	8,308	15,179	140,456	0,047	0	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (СР № 88)	250	5,098	8,939	16,799	168,041	0,068	0	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Котлета куриная в соусе 1/100	1698 (СР № 294)	100	16,527	9,090	22,336	237,261	0,064	0	0,032	3,819	16,567	111,568	51,680	1,105
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (СР № 304)	180	4,775	6,206	39,331	232,275	0,215	0	0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,700	127,088		42			8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:				**29,902**	**33,031**	**137,548**	**967,081**	**0,494**	**42**	**0,583**	**11,691**	**171,881**	**511,462**	**203,204**	**6,802**
Всего:				**48,025**	**56,647**	**232,432**	**1 631,651**	**0,752**	**42**	**0,665**	**13,561**	**434,804**	**858,165**	**289,832**	**10,053**
06 день понедельник															
Завтрак															
1	Салат из сырых овощей 1/100	1817 (СР № 29)	100	1,471	4,088	6,192	67,445	0,032	0	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	0,794
2	Каша гречневая по-купечески с курицей 1/250	1115 (СР № 291)	250	20,604	10,691	42,165	347,299	0,269	0	0,320	7,045	35,054	258,291	155,028	4,380
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800

5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				**8,135**	**7,680**	**51,376**	**307,165**	**0,149**	**0**	**0,460**	**3,044**	**205,120**	**234,998**	**78,545**	**4,430**
Обед															
1	Салат Морковный с чесноком 1/100	1678 (СР № 65)	100	1,299	6,094	6,865	87,499	0,059	0	1,900	3,021	31,140	54,530	36,570	0,711
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	8,433	8,389	27,304	218,451	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Оладьи из печени в белом соусе 1/100	1712 (СР №282)	100	13,340	10,036	23,065	235,944	0,012	0	0,607	2,969	24,063	242,526	15,716	5,214
3	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	7,140	5,482	48,938	273,653	0,118	0	0,025	1,518	21,303	63,531	11,509	1,174
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,700	127,088		42			8,424	0,005	1,800	0,037
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:				**19,131**	**20,454**	**127,010**	**768,652**	**0,513**	**42**	**2,133**	**8,229**	**131,335**	**323,509**	**119,264**	**6,480**
Всего:				**27,266**	**28,134**	**178,386**	**1 075,817**	**0,662**	**42**	**2,593**	**11,273**	**336,454**	**558,507**	**197,809**	**10,911**
07 день вторник															
Завтрак															
1	Мясо птицы запеченное в соусе 1/100	1716 (СР № 260)	100	25,929	2,928	3,917	145,734	0,078	0	0,056	0,718	15,617	172,519	86,993	1,524
2	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (СР № 304)	180	4,775	6,206	39,331	232,275	0,215	0	0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665 (СР № 378)	200	1,570	1,281	17,411	87,451	0,000	0	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				**35,552**	**11,206**	**85,869**	**586,540**	**0,408**	**0**	**0,092**	**2,405**	**173,631**	**526,958**	**209,058**	**6,555**
Обед															
1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,242	8,308	15,179	140,456	0,047	0	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (СР № 88)	250	5,098	8,939	16,799	168,041	0,068	0	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Котлета рыбная в белом соусе 1/100	1767 (СР № 234)	100	12,541	10,455	22,170	232,934	0,077	0	0,027	4,062	30,877	138,998	26,362	0,778
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (СР № 312)	180	3,911	5,858	26,464	174,223	0,185	0	0,031	0,217	55,926	116,802	39,598	1,477
5	Компот из изюма 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030	42			21,000	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:				**25,414**	**34,139**	**117,684**	**879,645**	**0,507**	**42**	**0,583**	**11,584**	**205,157**	**465,154**	**146,783**	**7,019**
Всего:				**60,967**	**45,345**	**203,553**	**1 466,185**	**0,915**	**42**	**0,675**	**13,990**	**378,788**	**992,112**	**355,841**	**13,574**
08 день среда															
Завтрак															
1	Масса творожная натуральная ЗФ 1/90	-/-	90	7,700	20,700	24,300	314,300	2,137	0	0,073	0,467	149,190	208,135	23,110	0,616
2	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721(СР № 175)	200	4,763	7,255	27,838	195,699	0,103	0	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	0	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Печенье весовое в ассортименте 1/50	-/-	50	3,700	4,700	36,550	203,300	0,065	0			13,000	42,000	15,000	0,700
Итого:				**16,328**	**32,691**	**103,849**	**774,925**	**0,188**	**0**	**0,041**	**0,310**	**150,623**	**225,503**	**68,058**	**2,041**
Обед															

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672 (СР №45)	100	1,571	4,088	5,057	63,305	0,033	0	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	250	5,058	8,929	20,589	182,951	0,061	0	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Плов с курицей 1/250	1443 (СР № 291)	250	22,323	12,910	56,978	433,390	0,280	0	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	42		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:				**31,219**	**26,496**	**111,757**	**810,367**	**0,479**	**42**	**0,955**	**10,743**	**188,117**	**528,347**	**219,040**	**7,429**
Всего:				**47,547**	**59,187**	**215,606**	**1 585,292**	**0,667**	**42**	**0,996**	**11,053**	**338,740**	**753,850**	**287,098**	**9,470**

09 день четверг

Завтрак

1	Огурец соленый 1/20	СР № 70978 (СР	20	0,120	0,160	0,440	3,680	0,004	0	0,010	0,014	4,260	5,960	2,080	0,140
2	Сосиска отварная с соусом 1/50/30	1418 (СР № 243)	80	5,924	11,623	3,035	140,438	0,097	0	0,048	0,312	15,872	77,204	10,852	0,985
3	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	7,140	5,482	48,938	273,653	0,118	0	0,025	1,518	21,303	63,531	11,509	1,174
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,754	1,512	19,559	98,856	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
6	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				**18,216**	**19,568**	**97,182**	**637,707**	**0,334**	**0**	**0,098**	**2,972**	**159,570**	**296,192**	**68,281**	**5,462**

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682 (СР № 52)	100	1,380	8,084	8,096	110,660	0,018	0		3,612	37,720	40,310	20,460	1,317
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	8,433	8,389	27,304	218,451	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728 (СР № 259)	250	16,418	26,821	50,881	510,585	0,784	0	0,400	4,724	51,800	250,181	72,385	3,216
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	42		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:				**28,579**	**43,843**	**115,374**	**970,397**	**1,150**	**42**	**0,607**	**12,146**	**172,988**	**499,939**	**165,930**	**9,239**
Всего:				**46,795**	**63,411**	**212,556**	**1 608,104**	**1,485**	**42**	**0,705**	**15,118**	**332,558**	**796,131**	**234,211**	**14,701**

10 день пятница

Завтрак

1	Омлет 1/200	1706 (СР № 210)	200	16,226	20,644	2,472	260,588	0,084	0	0,307	5,040	115,960	262,501	20,000	3,092
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с ветчиной и сыром 1/30/5/15/10	369 (СР № 8)	60	8,055	10,545	15,485	189,065	0,037	0	0,041	0,840	108,700	121,200	14,670	0,760
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	0	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				**25,096**	**31,525**	**42,068**	**552,379**	**0,176**	**0**	**0,348**	**6,090**	**264,188**	**406,751**	**50,934**	**5,672**

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817 (СР № 29)	100	1,471	4,088	6,192	67,445	0,032	0	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	0,794

2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1758 (СР № 103)	250	5,362	8,104	24,179	191,101	0,080	0	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Мясо птицы запеченное в соусе 1/100	1716 (СР № 260)	100	25,929	2,928	3,917	145,734	0,078	0	0,056	0,718	15,617	172,519	86,993	1,524
4	Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	1680 (СР № 302)	180	7,988	6,647	36,055	235,992	0,272	0	0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,700	127,088		42			8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	0,216	0,120	0,008	1,976	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,971	0,369	12,195	59,985	0,060	0		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:				**43,009**	**22,256**	**114,246**	**829,321**	**0,561**	**42**	**0,729**	**10,689**	**139,574**	**544,071**	**285,079**	**9,929**
Всего:				**68,105**	**53,780**	**156,314**	**1 381,700**	**0,737**	**42**	**1,077**	**16,779**	**403,762**	**950,822**	**336,013**	**15,601**